



Mai 2011

Chers parents,

Vous êtes stressé(e) par la scolarité de vos enfants ? Vos enfants sont stressés face à votre pression et à celle des enseignants? Que faire pour lutter contre ce stress et de quels outils disposez-vous pour développer une relation harmonieuse avec vos enfants ?

La **Fondation M** peut vous aider à trouver les réponses.

Dans votre Newsletter :

Educadomo à la TV

Découvrez l'article du JT de la RTBF concernant le soutien scolaire ici.

Le stress, c'est quoi ?

L'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC) nous apprend que le stress provient de notre territoire cérébral reptilien qui, depuis la nuit des temps, veille à notre survie. Face à un danger, l'animal que nous sommes, réagira par le stress. Selon les circonstances et la personnalité de chacun, ce stress prendra la forme de la fuite (peur, angoisse…), de la lutte (agacement, énervement, agressivité…) ou de l'inhibition (fatigue, découragement, inaction…).

Ramenées à l'apprentissage scolaire, vous aurez compris que ces réactions constituent des freins parfois difficiles à surmonter. Envahis par le stress, nous sommes moins aptes à nous adapter aux exigences de notre environnement et à adopter des comportements adéquats.

Le stress, qu'en faire ?

Comprendre. Comprendre les mécanismes du stress de vos enfants et du vôtre vous aidera à changer votre regard et à mieux réagir face à ce phénomène universel qu'est le stress. Comprendre que le stress est un processus mental intérieur à vous, vous permettra de faire l'économie de vains combats contre des causes prétendument extérieures à votre personne. Comprendre que le stress est une question d'état d'esprit, vous permettra de changer le vôtre….

S'interroger. Pourquoi plus de stress aujourd'hui qu'hier ? La pression croissante mise sur les épaules de nos enfants est-elle normale? Pourquoi l'échec nous fait-il tellement peur ? Pourquoi courrons-nous derrière la perfection ? Pourquoi craindre davantage le futur de nos enfants que le nôtre ?

Gestion du stress, mode d'emploi.

De manière générale, apprenez à recruter les ressources de votre cerveau préfrontal, siège de vos facultés d'adaptation, et bénéficiez ainsi de ses vertus bienfaisantes tant sur votre épanouissement que sur l'efficacité de ce que vous avez à faire : étudier pour les élèves, éduquer pour les parents….

Facilement accessible, le cortex préfrontal s'avère être une précieuse boîte à outils qui vous permettra de nuancer, d'accepter, de relativiser, de vous individualiser…

A l'école, apprenons à resituer nos enfants dans leurs véritables enjeux : pédagogiques, psychologiques, sociaux etc… Vouloir réussir bien sûr, tout en acceptant l'échec comme un autre apprentissage. Encadrons nos enfants autrement en stimulant leurs moteurs motivationnels et en les impliquant dans la définition d'objectifs qu'ils peuvent s'approprier. Communiquons plus sereinement. Aidons-les à réfléchir. Diminuons la pression. Affichons moins nos propres attentes et écoutons les leurs. Acceptons qu'ils vivent leurs propres expériences. Bref, faisons résolument confiance en nos enfants !

Valérie Cayphas Terlinden
Fondation M
Valerie.terlinden@fondation-m.org





Rejoignez-nous sur Facebook



Quelques mots sur la Fondation M et sur l'auteur de l'article :

Valérie Cayphas Terlinden est coach et formatrice ANC (approche neurocognitive et comportementale). Elle travaille à la Fondation M et coordonne le projet « Savoir-être à l'école ».

Visant l'épanouissement des élèves et une meilleure connaissance et gestion de soi, ce projet propose des réponses concrètes aux problèmes rencontrés dans l'enseignement: stress, démotivation, agressivité, anxiété, difficultés d'apprentissage. Dans le cadre du projet, les enseignants, éducateurs et élèves sont formés à l'utilisation d'outils concrets et pratiques de gestion des comportements humains. Ces outils sont basés sur une approche neuroscientifique, l'ANC. Pour plus d'informations : www.fondation-m.org

A bientôt !
L'équipe d'Educadomo.

3 bonnes raisons de choisir Educadomo

1) Le service avant tout : nos conseillers pédagogiques font le maximum pour vous et votre enfant- Il est votre interlocuteur privilégié
2) La qualité : des coachs triés sur le volet, sélectionnés pour leurs aptitudes pédagogiques, leurs connaissances et leur dynamisme
3) La flexibilité : un service complètement à la carte tout à fait adapté à vos besoins

Educadomo
1er réseau belge de soutien scolaire à domicile
Avenue Louise 265, 1050 Bruxelles - Tolstraat 75/1, 2000 Antwerpen

078 / 15 00 93 - partout en Belgique • info@educadomo.be • www.educadomo.be • Page Facebook